

O que é listeriose?

Listeriose é uma infecção causada por bactérias chamadas *Listeria monocytogenes*. A infecção é mais perigosa para gestantes, recém-nascidos, idosos, assim como para adultos com o sistema imunológico enfraquecido.

Quem pode contrair listeriose?

Qualquer pessoa pode contrair listeriose. Entretanto, as pessoas indicadas a seguir apresentam maiores riscos de terem a forma grave da doença:

- Gestantes
- Fetos (bebês no útero materno) e recém-nascidos
- Pessoas com câncer, diabetes ou doenças no fígado ou nos rins
- Pessoas com infecção pelo HIV
- Pessoas sob tratamento com esteróides ou sob quimioterapia
- Idosos

Adultos saudáveis e crianças são ocasionalmente infectadas por *Listeria*, mas normalmente não têm a forma grave da doença.

Como a listeriose é transmitida?

As pessoas geralmente contraem listeriose ao ingerir alimentos contendo a bactéria *Listeria*. Veterinários, pessoas que trabalham em fazendas e aquelas que trabalham com animais podem se infectar por contato direto com animais infectados. Bebês podem nascer com listeriose se suas mães ingerirem alimentos contendo *Listeria* e contraírem a infecção durante a gravidez.

Como a *Listeria* atinge os alimentos?

A *Listeria monocytogenes* é encontrada no solo e na água. As hortaliças (verduras e legumes) podem ser contaminadas pelo solo ou por estrume usado como adubo. Animais podem ser portadores de *Listeria* sem demonstrar doença e podem contaminar outros alimentos, como carnes e laticínios. Estas bactérias têm sido encontradas em muitos alimentos crus, como carnes, verduras e legumes não cozidos; também podem ser encontradas em alimentos processados que se contaminaram durante ou após o processamento, tais como queijos macios, frios, produtos de peixes defumados e alimentos prontos para o consumo, como carne de caranguejo, de siri ou de frango. Leite não-pasteurizado ou alimentos preparados com leite não-pasteurizado podem conter *Listeria*.

Quais são os sintomas de listeriose?

Uma pessoa com listeriose geralmente tem febre, dores musculares e às vezes sintomas gastrintestinais, como náuseas e diarreia. Muitas pessoas desenvolvem apenas sintomas leves. Se a infecção passar para o sistema nervoso, podem ocorrer sintomas como dores de cabeça, rigidez no pescoço, confusão, perda de equilíbrio ou convulsões. Gestantes infectadas podem ter sintomas leves, como sintomas de gripe; entretanto, a infecção durante a gravidez pode acarretar parto prematuro, infecção do recém-nascido e até o parto de um bebê ou feto morto (natimorto).



Como a listeriose é tratada?

A listeriose pode ser tratada com antibióticos. Quando a infecção ocorre durante a gravidez, o tratamento com antibióticos muitas vezes consegue impedir o desenvolvimento da doença no feto ou no recém-nascido. Bebês com listeriose podem receber os mesmos antibióticos que são dados a adultos.

Como é possível evitar a listeriose?

As precauções a seguir podem ser tomadas para reduzir a probabilidade das pessoas contraírem a listeriose:

- Cozinhar bem todos as carnes cruas.
- Antes de comer hortaliças (verduras e legumes) cruas, lavá-las muito bem.
- Manter as carnes cruas separadas das hortaliças, dos alimentos cozidos ou já preparados e dos alimentos prontos para o consumo.
- Após manusear carnes cruas, lavar as mãos, as facas e as tábuas de cortar carnes com água e sabão.
- Evitar ingerir leite não-pasteurizado ou alimentos preparados com leite não-pasteurizado.
- Alimentos congelados e prontos para o consumo devem ser sempre descongelados em geladeira ou no forno de microondas. Nunca na bancada ou na pia.
- Antes de comer as sobras de refeições anteriores, aquecê-las bem, até ficarem fumegantes.

Pessoas sob maiores riscos de contraírem listeriose, como gestantes e adultos com o sistema imunológico enfraquecido, devem ainda tomar as seguintes precauções:

- Evitar queijos macios como feta, brie, camembert, queijos com veios azulados (*blue cheese*) e queijo do tipo mexicano. (Não é necessário evitar queijos duros, queijos processados, cream cheese, queijo cottage ou iogurtes).
- Antes de comer as sobras de refeições anteriores ou alimentos prontos para o consumo (como cachorros-quentes), aquecê-los bem, até ficarem fumegantes.
- Evitar frios e carnes frias, ou cozinhá-los bem antes de comer.

Onde posso obter mais informações?

- Com os médicos, enfermeiros ou clínicas que o atendem.
- Na secretaria local da saúde (Board of Health), listada no catálogo telefônico sob o item governo (“government”).
- Na página <http://www.cdc.gov/listeria> Centros de Controle e Prevenção de Doenças (Centers for Disease Control and Prevention).
- Na Divisão de Epidemiologia e Imunização (Division of Epidemiology and Immunization) do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (MDPH - Massachusetts Department of Public Health), pelo telefone (617) 983-6800.

